

# Månadsprogram



## Juli: Norra innerstadens träffpunkter

Programmen presenteras i bokstavsordning. Aktiviteter på stan, Bo Bergmansträffen, Hjorthagsträffen, Rioträffen och Vasaträffen.

## Aktiviteter på stan

för boende i Norra innerstaden

Juli och augusti 2024

Sida  
1 av 2



### För aktiviteter som kräver föranmälan:

Anmälan sker till: vardagar 08.00–10.00 till telefonnummer 08-508 09 507

**Avvikelse: anmälan har stängts 15 juli–19 augusti**

### Boule

Helt opretentiöst med ett klot i handen.

**När:** onsdagarna 3 och 10 juli, 14, 21 och 28 augusti

**Tid:** 10.30

**Var:** bakom Pressbyrån vid Rådmansgatans södra Tunnelbaneuppgång  
Inställt vid dåligt väder

### Promenad med fika

Låt oss promenera tillsammans för att avsluta med en fika på Vasaträffen

Ingen föranmälan krävs

**När:** tisdagar 10.30

**Var:** samling Vasaträffen, Norrtullsgatan 12L

### Bangolf – mitt i stan

På minigolfbanan i Vasaparken får du möjlighet att prova bollsinnets på niohålsbanan

Inställt vid regn

**När:** måndag 8 juli och torsdagarna 4 och 11 juli 10.30–11.30

**Var:** Vasaparken, korsningen Odengatan/Dalagatan

**Föranmälan krävs:** vardagar 08.00–10.00 telefon 08-508 09 507

### Blockmakarens hus – guidad visning

Se museilägenheten som är inredd som det såg ut i ett hem i början av 1900-talet.

Blockmakarens hus uppfördes i början av 1700-talet och har genomgått flera förändringar sedan det byggdes

**När:** måndag 1 juli 14.00

**Var:** Stigbergsgatan 21 – Södermalm

**Föranmälan krävs:** vardagar 08.00–10.00 telefon 08-508 09 507

### Judiskamuséet – guidad visning

Lyssna till guiden och se utställningen som visar samlade föremål som relaterar till judiskt vardagsliv, historia och religion

**När:** tisdag 9 juli 13.00

**Var:** Själagårdsgatan 19 – Sveriges äldsta bevarade synagoga i Gamla Stan

**Föranmälan krävs:** vardagar 8.00–10.00 telefon 08-508 09 507

**Fler aktiviteter finner du på bladets andra sida >>**



Norra innerstadens stadsdelsförvaltning

Telefon: 08 508 09 507  
senior.stockholm

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar



**För aktiviteter som kräver föransmälning:**

Anmälan sker till: vardagar 08.00–10.00 till telefonnummer 08-508 09 507

**Avvikelse: anmälan har stängts 15 juli–19 augusti**

## Visning av Slakthusområdet – en urban stadsdel

Camilla från exploateringskontoret visar oss runt och berättar om Slakthusområdets förvandling. Nya parker, torg och tunnelbanestation

**När:** onsdag 10 juli 14.00–15.30

**Samling:** klockan 13.45 utanför entrén på T-bana Globen - uppgång mot Stockholm live

**Föransmälning krävs:** vardagar 08.00–10.00 telefon 08-508 09 507

## Promenad – raskt tempo

Låt oss promenera tillsammans för att avsluta med en smoothie på Vasaträffen

Ingen föransmälning krävs

**När:** fredag 10.30 start 23 augusti

**Var:** samling Vasaträffen, Norrtullsgatan 12L

## Förintelsemuséet – guidad visning

Besök det statliga muséet där utgångspunkten är berättelser från överlevande med anknytning till Sverige

**När:** fredag 23 augusti 13.00

**Var:** Torsgatan 19 – ovanför Bonniers konsthall

**Föransmälning krävs:** vardagar 08.00–10.00 telefon 08-508 09 507

## Barnrikeyhuset – guidad visning

Välkommen till den barnrika familjen Jonasson i deras nya, moderna lägenhet i slutet av 1930-talet. Vid den här tiden görs en statlig satsning för att ge ”mindre bemedlade barnrika familjer” bra och moderna bostäder

**När:** måndag 26 augusti 10.30

**Var:** Sticketbärsvägen 7 – samling utomhus nedanför grinden framför huset

**Föransmälning krävs:** vardagar 08.00–10.00 telefon 08-508 09 507





# Bo Bergmansträffen

## Bo Bergmans gata 4

Kostnadsfria aktiviteter för seniorer

Sida  
1 av 1

### Juli 2024

#### Måndagar

10.00–10.30 Balansträning

10.45–11.15 Sittgymnastik

#### Tisdagar

10.00–10.30 Stående gymnastik

12.00–13.30 Sommarlunch. Kostnad 50 kr. Tisdag 16 juli ersätts sommarlunchen av sillbuffé.

**Föranmälan krävs till 16 juli!** Boka din plats genom att köpa en biljett på Bo Bergmansträffen. Kostnad 60 kr

#### Onsdagar

12.00–15.30 Bridge

#### Torsdagar

10.00–10.30 Qigong  
10.45–11.15 Sittgymnastik  
12.30 Filmvisning  
13.30–15.15 Herrträff

#### Fredagar

10.00–10.30 Stående gymnastik  
10.45–11.30 Sittande MediYoga  
12.00–13.00 Bingo - 30 kr/bricka  
13.00–15.30 Mahjong

### Smörgåsar och hembakat till självkostnadspris Varmt välkomna

På träffpunkten kan du betala kontant och med Swish

Följ gärna Senior i Norra innerstaden på Facebook



### Filmvisning torsdagar 12.30

**4 juli: Babel.** Drama från 2006  
Speltid 2 timmar, 23 minuter

**11 juli: The man who knew infinity**  
Drama från 2015. Speltid 1 timme, 49 minuter

**18 juli: Andra akten.** Romantik från 2023  
Speltid 1 timme, 54 minuter

**25 juli: Miss Potter.** Drama från 2006  
Speltid 1 timme, 28 minuter

### Denna månad

**Onsdag 3 juli 10.00–11.00** "The groove"  
enkel, rolig dans med Linnéa Larsson

**Tisdag 16 juli 12.00–13.30** Välkommen på sillbuffé! **Föranmälan krävs!** Boka din plats genom att köpa en biljett på Bo Bergmansträffen. Kostnad 60 kronor

**Onsdag 17, 24 och 31 juli 10.00–12.00 samt 13.00–15.00** Drop-in för Digitalt stöd hos IT-pedagogerna

### Bussutflykter juli

Varmt välkommen att följa med på bussutflykter!



**När:** Onsdag 10 juli Strängnäs

**När:** Onsdag 24 juli Mariefred

**Tid:** Bussen avgår 09.30 från Bo Bergmans gata 4. Upphämtning sker 09.45 vid Sandhamnsgatan 4 och 10.00 vid Artemisgatan 2. Åter klockan 16.00

Anmälan till bussutflykterna sker endast till telefonnummer 076 121 06 33. Anmälan är öppen 1, 2 och 3 juli mellan klockan 08.00 och 09.00

### \*Avvikande händelser



**3 och 10 juli:** Drop-in för digitalt stöd hos IT-pedagogerna stängt



Stockholms  
stad

Norra innerstadens stadsdelsförvaltning  
Bo Bergmans gata 4

Öppet mån–fre 09.30–15.30  
Telefon: 08-508 106 35  
senior.stockholm

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar



### Juli 2024

#### Måndagar

09.30

Nybryggt kaffe och morgontidningar

11.00–11.40

Sittande-Min Qigong

**Datum:** 1 juli, sista tillfälle. Åter i augusti

#### Tisdagar

09.30

Nybryggt kaffe och morgontidningar

13.00–13.30

Sittande gymnastik till musik

**Datum:** 2, 23 och 30 juli

#### Onsdagar

09.30

Nybryggt kaffe och morgontidningar

09.30–12.30

Pingis Drop in - Kall dryck och något litet gott att äta

**Datum:** 3, 24 och 31 juli

#### Torsdagar

09.30

Nybryggt kaffe och morgontidningar

11.00–11.40

Stående Min Qigong

**Datum:** 4 juli, sista tillfälle. Åter i augusti

13.00–13.30

"Långkorven runt" – promenadrunda i medeltempo cirka 20 minuter. Start och mål på Hjorthagsträffen. Vi bjuder på fika efter promenad. **Datum:** 4 och 25 juli

#### Fredagar

09.30

Nybryggt kaffe och morgontidning

09.30–15.00

Pingis drop in. Kall dryck och något litet gott att äta

**Datum:** 5 och 26 juli

11.00

Boule - helt opretentiöst

Deltagare promenerar till Hjorthagens IP för spel. Samling i kafé på Hjorthagsträffen

13.00–15.00

Fika med våfflor

**Datum:** 5 och 26 juli

Vi har smörgåsar & hembakat till självkostnadspris  
Ingen servering under föreläsningar eller uppträdanden

**Varmt välkomna**

#### Denna månad

##### Varje vardag klockan 13.00

Sommar i P1, radion står på i Gröna soffrummet. Vi lyssnar tillsammans. Glass och kaffe serveras

#### Bussutflykter juli

Varmt välkommen att följa med på bussutflykter!

**När:** Onsdag 10 juli Strängnäs

**När:** Onsdag 24 juli Mariefred

**Tid:** Bussen avgår båda datumen vid Artemisgatan 2 klockan 10.00

Bussen hämtar även upp klockan 09.30 på Bo Bergmans gata 4 och klockan 09.45 på Sandhamns gatan 4

Anmälan till bussutflykterna sker endast till telefonnummer 076 121 06 33. Anmälan är öppen 1, 2 och 3 juli mellan klockan 08.00 och 09.00



#### \*Avvikande händelser

**8–19 juli:** Hjorthagsträffen har stängt. Hänvisar till öppna träffpunkten Bo Bergmansträffen som håller öppet



Stockholms  
stad

Norra innerstadens stadsdelsförvaltning  
Hjorthagsträffen Artemisgatan 2

Öppet mån–fre 09.30–15.30  
Telefon: 08-508 453 98  
senior.stockholm





# Rioträffen

## Sandhamnsgatan 4

Kostnadsfria aktiviteter för seniorer

Sida  
1 av 1

### Juli 2024

#### Måndagar

10.00–15.30  
11.00–13.00  
11.30–15.30  
12.00–15.30

Schack och andra spel  
Mahjong, grupp nummer 1  
Pingis  
Bridge

#### Tisdagar

10.15–11.00  
11.00–13.00  
13.00–14.00  
13.00–15.00  
13.00–15.30  
13.00–15.30

Sittgymnastik  
Cykelgänget med hjälm  
Boule  
Bibliotekarien ger boktips  
Virk- och stick-kafé. Tag med eget material  
Pingis

#### Onsdagar

10.00–12.00

Smartphones och datautbildning. Unga IT-utbildare. **Föranmälan krävs!**  
**Datum:** 3 och 17 juli

10.00–15.30  
10.30–14.30  
11.00–12.45  
13.00–14.00  
13.00–15.30

Pingis  
Schack-turnering  
Mahjong, grupp nummer 1  
Bingo  
Mahjong

#### Torsdagar

10.00–12.00

Smartphones och datorutbildning. Unga IT-utbildare. **Föranmälan krävs!**  
**Datum:** 4 och 18 juli

10.15–10.50  
12.00–15.30  
12.15–13.15

Sittgymnastik  
Bridge. Coach: Tommy  
Zumba med Sture  
**Datum:** 4, 11 och 18 juli

13.00–14.00  
13.00–15.30  
13.30–15.30

Boule  
Mahjong  
Pingis

#### Fredagar

10.00–15.30  
10.00–15.30  
10.00–15.30

Schack och andra spel  
Pingis  
Hjälp till i trädgården och vattna blommor med mera

### Matiga smörgåsar och hembakat till självkostnadspris mån–fre 10.00–15.00

Kom och njut av solen och blommorna i  
Drömmerskans trädgård på Rioträffen!

### Denna månad

#### Måndagar 1, 8 och 15 juli 11.30–12.30

Grillad korv med bröd och Festis. Pris 20 kr  
Vi grillar i trädgården

#### Torsdag 4 juli 14.00–15.00

Oscars församling Gudstjänst

#### Fredag 12 juli 13.30–14.30

Änglamarks trio. Tenor: Mark Petersen,  
Piano: Stellan, Kontrabas: Bosse  
Utomhus i trädgården

#### Fredag 19 juli 12.00–15.00

Våfflor

#### Trädgårdsgruppen vill du vara med?

Hör av dig till Karin

#### Tisdagar 16, 23 och 30 juli 10.00–12.00 samt 13.00–15.00

Drop in för digitalt stöd hos IT-pedagogerna  
på Sandhamnsgatan 8

Tidningar att läsa: DN, SvD, Svensk

Damtidning,

Finska veckotidningen et samt QX

Vi tillhandahåller dator och symaskin

Lilla Galleriet. Ikoner av Carmen Rico

### Bussutflykter juli

Varmt välkommen att följa med på  
bussutflykter!

**När:** Onsdag 10 juli Strängnäs



**När:** Onsdag 24 juli Mariefred

**Tid:** Bussen avgår båda datumerna

klockan 09.45 på Sandhamnsgatan 4.

Bussen hämtar även upp

09.30 på Bo Bergmans gata 4 och 10.00 på

Artemisgatan 2

Anmälan till bussutflykterna sker  
endast till telefonnummer 076 121 06  
33. Anmälan är öppen 1, 2 och 3 juli  
mellan klockan 08.00 och 09.00

### \*Avvikande händelser denna månad

**22 juli–2 augusti:** Stängt



Stockholms  
stad

Norra innerstadens stadsdelsförvaltning  
Rioträffen Sandhamnsgatan 4  
senior.stockholm

Öppettider:  
Mån–fre 10.00–15.30  
Telefon: 08-508 104 22

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar



### Juli och augusti 2024

#### Måndagar

10.00 Jympa

14.00 Jympa. **Datum:** 19 och 26 augusti

#### Tisdagar

10.30 Promenad med fika, samling Vasaträffen

#### Onsdagar

10.00 Yoga. **Datum:** 3, 10, 17 och 24 juli

**Plats:** Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12M

10.00 Tai chi. **Datum:** 31 juli, 14, 21 och 28 augusti  
Qi gong. **Datum:** 7 augusti

**Plats:** Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12M

10.30 Boule helt opretentiöst **Plats:** vid Rådman-  
gatans T-bana. Inställt vid dåligt väder

13.00 Dans med Linnéa. **Datum:** 14 och 28 augusti

14.00 Bordtennis. **Datum:** 14 och 28 augusti

#### Torsdagar

10.00 Jympa. **Datum:** 22 och 29 augusti

14.00 Jympa. **Datum:** 4, 11, 18 och 25 juli,  
1, 8 och 15 augusti

#### Fredagar

10.30 Promenad – raskt tempo  
**Datum:** 23 och 30 augusti  
Samling Vasaträffen

10.00 Meditation/Mindfulness  
**Datum:** 23 och 30 augusti  
**Plats:** Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12M

**På Vasaträffen kan du umgås och fika  
Varmt välkommen!**

Öppettider 09.30–15.30  
Kafé 10.00–15.00

### Juli och augusti 13.00

**Fredag 5 juli** Mikael Edfelt får texter och toner  
att flyga

**Fredag 12 juli** Ole Ornered med sång, gitarr  
och humor

**Fredag 26 juli** Mats Hedén hustrubaduren

**Fredag 2 augusti** Mikael Edfelt får texter och  
toner att flyga

**Fredag 9 augusti** Livemusikquiz med Marina  
Johansson

**Fredag 16 augusti** Ole Ornered med sång,  
gitarr och humor

**Tisdag 20 augusti** Back to the sixties med  
New generation

**Fredag 23 augusti** Happy Tunes med topplåtar  
från tiden det begav sig fram till nu

**Tisdag 27 augusti** Stockholm Peking spelar  
svenska klassiker och internationella hits

**Fredag 30 augusti** Hansson & Fläder med pop  
och viskavalkad

**I Vasaträffens lokal får det vistas  
max 100 personer**

### \*Avvikande händelser

**ÖVRIGT:** För närvarande serverar inte  
Vasaträffen dagens lunch på grund av  
ett elfel i köket



**Fler aktiviteter finner du på bladets andra sida >>**



Stockholms  
stad

Norra innerstadens stadsdelsförvaltning  
Vasaträffen Norrtullsgatan 12 L  
mejl: vasatrafen@stockholm.se

Öppet mån–fre 09.30–15.30  
Telefon: 08-508 09 631  
senior.stockholm



# Vasaträffen

## Norrtullsgatan 12 L

Kostnadsfria aktiviteter för seniorer

Sida  
2 av 2

**För aktiviteter som kräver föransmälan:**

Anmälan sker till: vardagar 08.00–10.00 till telefonnummer 08-508 09 507

**Anmälan semesterstängt: 15 juli–19 augusti**

### Vill du sjunga i kör?

Ingen erfarenhet krävs då sångledaren Marina vägleder dig genom tonerna. Tanken är en konsert vid terminen slut så du bör kunna vara med löpande om inget oförutsett inträffar.

**När:** varannan onsdag under hösten 2024

**Start:** 7 augusti 13.00

**Var:** Vasaträffen, Norrtullsgatan 12 L

**Föransmälan krävs:** telefon 08-508 09 507, vardagar mellan klockan 08.00–10.00

### Poesi med Liselott Højman

Var med och diskutera texterna eller bara lyssna till skådespelaren Liselott

**När:** fredag 30 augusti 11.00

**Var:** Vasaträffen, Norrtullsgatan 12 L



Stockholms  
stad

**Norra innerstadens stadsdelsförvaltning**

Vasaträffen Norrtullsgatan 12 L

mejl: [vasatrafen@stockholm.se](mailto:vasatrafen@stockholm.se)

Öppet mån–fre 09.30–15.30

Telefon: 08-508 09 631

[senior.stockholm](http://senior.stockholm)

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar